

VIII. ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Charakteristika vzdělávací oblasti

Tato vzdělávací oblast zaujímá významné místo mezi naukovými a estetickými předměty, jelikož se orientuje na komplexní pojetí lidského zdraví. Vytváří tedy u žáků předpoklady pro odpovídající postavení zdraví v jejich aktuálním i budoucím žebříčku hodnot. Zdraví je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů i životního prostředí, bezpečí člověka a podobně. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Tato vzdělávací oblast přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi.

Při realizaci vzdělávání v této oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova, v našem pojetí takto:

Tělesná výchova (1. – 9. ročník)

Sportovní příprava (6. – 9. ročník) – rozšířená výuka

Fotbalová příprava (6. – 9. ročník) – rozšířená výuka

Výchova ke zdraví (6. – 9. ročník)

Tělesná výchova a sportovní příprava poskytují žákům prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládání a využívání různých sportovních činností a návody k rozvoji tělesné zdatnosti a ke zdravému způsobu života. **Fotbalová příprava** rozvíjí specifický zájem i talent sportovně založených chlapců, který vychází také ze spolupráce s konkrétními fotbalovými kluby, částečně tak připravuje žáky na případnou profesní kariéru v oblasti fotbalového sportu. Mezi oběma předměty rozšířené výuky si žáci sami volí na základě svých zájmů a schopností.

Předmět **výchova ke zdraví** na 2. stupni směřuje k tomu, aby se žáci orientovali v základních otázkách zdraví, zdravého životního stylu, rodinného života i v širších problémech mezilidských vztahů a nástrahách sociálně patologických jevů. Obohacuje tak předměty rozvíjející především fyzické zdraví o rozvoj zdraví psychického i sociálního. Svým pojetím totiž otevírá prostor pro lepší porozumění základním potřebám zdravého vývoje člověka a přispívá k osvojení praktických preventivních dovedností jako součástí osobního životního stylu.

Specifické cíle vzdělávací oblasti:

- Žák si uvědomuje základní problémy a potřeby v oblasti zdravého životního stylu, rodinného života a osobního bezpečí
- Žák zaujímá vlastní postoj směřující ke zdravému způsobu života

- Žák směřuje k odpovědnému chování při budování partnerských vztahů, při plánování rodičovství, i při utváření vlastního životního stylu
- Žák se orientuje v konfliktních a krizových situacích, hledá jejich optimální řešení a adekvátně na ně reaguje
- Žák je schopen přijmout odpovědnost za bezpečí své i jiných
- Žák zná dostupné informační zdroje týkající se problematiky zdravého způsobu života a preventivního jednání v souvislosti se sociálně patologickými jevy
- Žák poznává zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot
- Žák chápe zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody a vnímá radostné prožitky z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- Žák poznává člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- Žák se orientuje v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- Žák využívá preventivní postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu, aktivně podporuje zdraví v každé životní situaci
- Žák chápe zdatnost, dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu jako významný předpoklad výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- Žák dovede využít získané poznatky k ochraně a upevnění svého zdraví a k posílení kvality svého života
- Žák si osvojuje pohybové dovednosti a správné držení těla
- Žák usiluje o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- Žák se orientuje v problematice vlivu pohybové aktivity na průceschopnost člověka a na základě toho zařazuje pohyb do svého denního režimu

- Žák ovládá hygienické, organizační a bezpečnostní zásady pro provádění pohybových činností v různém prostředí
- Žák využívá pohybové činnosti k překonávání negativních tělesných a duševních stavů i jako zdravotní prevenci
- Žák si vytváří trvalý a pozitivní vztah k pohybovým aktivitám
- Žák si uvědomuje význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a využívá je pro kvalitní aktivní trávení času a upevnění přátelských vztahů

Nejčastější formy výuky:

- Frontální výuka
- Práce ve dvojicích
- Skupinová práce
- Individuální činnosti
- Projekty a exkurze
- Soutěže, olympiády, zápasy

Metody používané při výuce:

- Dialog
- Diskuze
- Dramatizace
- Brainstorming
- Práce s textem

- Práce s pracovním listem
- Výklad
- Didaktické hry
- Kooperace
- Praktický nácvik jednotlivých cviků a pohybů
- Cvičení na nářadí
- Cvičení s náčiním
- Cvičení nápodobou
- Týmové hry
- Individuální trénink
- Soutěžní hry